



Originalmedizin nach Dr. Hertzka®



Flohsamen

Anwendungsgebiete:
Zur Behandlung von Verstopfung; alle Erkrankungen, bei denen eine leichte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Analfissuren, Hämorrhoiden und nach rektal-analen operativen Eingriffen.

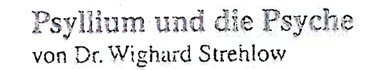
Gegenanzeigen:
Flohsamenzubereitungen sind bei Darmverschluß nicht anzuwenden.

Dosierungsanleitung und Art der Anwendung:
Soweit nicht anders verordnet, werden 1 bis 3 Teelöffel voll (5–15 g) Flohsamen, mit wenig Wasser leicht vorgequollen, morgens sowie abends mit reichlich Flüssigkeit (1 bis 2 Glas) – z. B. Dinkelkaffee – eingenommen.

Hinweis:
Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren. Nach Ablauf des Verfalldatums sollen Arzneimittel nicht mehr angewendet werden. Sie sind unzugänglich für Kinder aufzubewahren.

Packung:
Originalpackung mit 500 g.

Ihr Apotheker
Jürgen Knespel



von Dr. Wighard Strehlow

Beim Flohsamen (Semen psyllii) handelt es sich um den Samen einer südländischen Wegerichart (Plantago afra syn. P. psyllium), die auf Plantagen im Mittelmeerraum und in Indien angebaut und geerntet wird. Die Samen sehen wie kleine Flöhe aus, woher sie auch ihren Namen haben, und sollten wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung auf Magen, Darm und Psyche auf keinem Hildegard-Tisch fehlen.

Flohsamen sind nicht nur das beste Darm-Regulans bei Verstopfungen, sondern sie reinigen auch den Darm von Fäulnisstoffen und Darmgasen, wie z.B. von krebserregenden Endprodukten einer fleischreichen Ernährung wie Indol, Skatol und Phenol. Darüber hinaus senken sie erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, fördern das Wachstum darmfreundlicher Bakterien und die Vitaminsynthese und verhindern die Bildung von Gallensteinen. Von Hildegard wird dem Flohsamen eine frohmachende und stimmungsaufhellende Wirkung bescheinigt:

„Durch seine angenehmen Inhaltsstoffe macht der Flohsamen den bedrückten Geist des Menschen froh, fördert die Gehirnleistung (durch eine bessere Durchblutung) und stärkt die Gesundheit des Nervensystems."

Heute kennen die Gastroenterologen die Zusammenhänge von Magen-Darm und Nervensystem ziemlich genau und bestätigen in wunderbarer Weise die jahrhundertealten Hildegard-Visionen, denn ein gut funktionierendes Verdauungssystem ist die beste Voraussetzung für das Wohlergehen (die Viriditas) des gesamten Menschen.

Psyche und Verdauungssystem – ein geheimnisvolles Zusammenspiel

Hildegard beschreibt in ihrer Psychotherapie, wie eine ganze Reihe von seelischen Risikofaktoren (sogenannte Laster) Magen- und Darmfunktion beeinflussen können. Es handelt sich um die Problemkreise der 2. Gruppe der Schwangerschaftskonflikte, weil sie bereits in den ersten Schwangerschaftsmonaten angelegt werden und sich von der Mutter auf das Baby übertragen können. Dadurch wird bereits in der Schwangerschaft der ganze Lebensweg vorprogrammiert.

Die Tugenden sind dabei die aufbauenden positiven seelischen Heilkräfte, die in der Lage sind, die seelischen Konflikte zu überwinden.

<u>2. Gruppe</u>

8. Schlemmerei – Enthaltsamkeit
9. Verbitterung – Freigebigkeit
10. Engherzigkeit – Hingabe
11. Lüge – Wahrheit
12. Streitsucht – Friedfertigkeit
13. Unglückseligkeit – Optimismus
14. Maßlosigkeit – das rechte Maß
15. kranke Seele – Seelenheil

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie ein unausgeglichener Lebensstil Pessimismus, Streitsucht, Hektik, Angst den ganzen Körper durcheinanderbringen kann. Daher kann es zu Magen-Darmkrämpfen, Durchfall, Darmentzündungen und anderen Komplikationen kommen. Eine lebensfeindliche Grundeinstellung, wie z. B. bei der Abtreibung, hat einen absolut negativen Einfluß auf die Entwicklung des Kindes, da bereits im Embryo die Körpersäfte, Stoffwechselprodukte und der Ent-

wicklungszustand durcheinandergebracht werden können. Auf der anderen Seite können die positiven Seelenkräfte, die sich um die Discretio, das rechte Maß, die Mutter aller Tugenden rankt, zur Hingabe, zur Liebe und zur Friedfertigkeit beitragen. Diese Gaben sind die schönsten, die man seinem Kind mit auf den neuen Lebensweg geben kann.

Flohsamen – das ideale Darmregulans
Aufgrund seiner Wirksamkeit und Unbedenklichkeit ist der Flohsamen vom Bundesgesundheitsamt zur Behandlung von Verstopfungen und allen Erkrankungen, bei denen eine leichte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, zugelassen (Monographie vom 30.11.1985, Bundesanzeiger Nr. 223 und DAB).

Anwendungsgebiete:
1.) Verstopfung verschiedener Ursachen
2.) Erleichterung des Stuhlganges bei Hämorrhoiden, während der Schwangerschaft und im Wochenbett, bei Bettlägerigkeit, bei Leistenbruch
3.) Begleit-Therapie bei Dickdarm-Divertikulose
4.) zur Stuhlregulierung bei Durchfall ohne organischen Befund
5.) als unterstützende Maßnahme bei Morbus Crohn

Gegenanzeige:
Flohsamen sind bei Darmverschluß nicht anzuwenden.

Nebenwirkungen:
In seltenen Fällen allergische Reaktion speziell bei gepulverten Flohsamen-Drogen.

Dosierung:
Soweit nicht anders verordnet: mittlere Tagesdosis 15 g Flohsamen 1–3mal täglich 1 TL (5 g) Flohsamen übers Essen streuen und mit mindestens 1 Glas Wasser oder Tee (150 ml) trinken.

Die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe der Flohsamen
Die Flohsamen enthalten wertvolle Schleimstoffe (10–12%), die vorwiegend aus Xylose und Galakturonsäure (Pektin) sowie Arabinose und Ramnose aufgebaut sind. Die Samen enthalten weiterhin fettes Öl, Zellulose, Chemie-Zellulose, Eiweiße und kleine Mengen von pflanzlichen Glykosiden. Als stark quellfähige Droge gehört der Flohsamen zu den typischen Ballaststoffen, die im Wasser bereits nach wenigen Minuten stark quellen. Das Quellvermögen wird durch die Quellzahl gemessen; sie ist bei den Flohsamen 20, d.h. 1 g Samen soll nach Quellung in Wasser ein Volumen von 20 ml einnehmen. Die Quellzahl des indischen Flohsamens ist noch höher und beträgt 40. Im Darm nehmen Quell- und Schleimstoffe Wasser auf und bewirken, daß der Stuhl voluminös und weich wird. Durch diese mechanische Dehnung wird die Darmkontraktur angeregt. Es konnte gezeigt werden, daß bei Probanden durch Gabe von 30 g Flohsamen die Passagezeit des Stuhles um 1 Tag verkürzt werden kann. Normalerweise tritt der Wirkungseintritt bereits nach 1–10 Stunden nach Einnahme von Flohsamen ein.

Bedeutung des Flohsamens zur Verhütung von Zivilisationskrankheiten
Flohsamen schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall
Durch den Einsatz von Flohsamen sind wir nicht nur in der Lage, die Funktion und Leistungsfähigkeit der Verdauung zu verbessern, sondern auch den Stoffwechsel von Blutfett und Glukose zu regulieren. Die Pflanzenfasern lösen sich teilweise im Serum auf und „saugen wie ein Schwamm" das überschüssige Cholesterin auf.
Der Flohsamen enthält wertvolle Pflanzenfasern, die sogenannten komplexen Kohlenhydrate, die zwar für den Körper keinen oder nur geringen Nährwert haben aber heute als lebensnotwendige Bestandteile der Lebensmittel Verdauung und Stoffwechsel regulieren und vor einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten schützen können. Der Mangel an Ballaststoffen kann zu Verstopfung und Verdauungsstörungen führen, die dann Ursache einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten sein können.
Dem englischen Arzt Dr. Dennis Burkett vom Medical Research Council London verdanken wir durch seine Arbeiten über die Ballaststoffe und die Studie „Effects of Dietary Fibres on Stools and Transit Time and its Role in the Causation of Disease" (Lancet, 2, 1972, 1408-1402), die Erkenntnis, daß aufgrund einer pflanzenfaserreichen Ernährung folgende Erkrankungen bei den Naturvölkern Afrikas unbekannt sind:
- koronare Herzkrankheiten
- Lungen- und Dickdarmkrebs
- Diabetes
- Venenerkrankungen, Thrombosen, Embolien, Hämorrhoiden
- Gallensteine
- Blinddarm-Entzündungen
- Parodontose
- Übergewicht

Auch hinsichtlich der Empfehlung der großen Ernährungs- und Gesundheitsorganisationen der Welt bietet der Flohsamen die beste Voraussetzung zum Schutz vor ernährungsbedingten Mangel- und Überernährungszuständen. Die großen Ernährungsgesellschaften empfehlen übereinstimmend:
- eine pflanzenfaserreiche Kost mit mehr komplexen Kohlehydraten (mehr als 60% komplexe Kohlehydrate, wie z.B. bei der Dinkelvollkorn-Ernährung mit Flohsamen und Dinkelkleie
- mehr Ballaststoffe durch Vollkorn, Obst und Gemüse
- weniger tierisches Fett
- weniger tierisches Eiweiß
- weniger Auszugsmehl, weißen Zucker und Süßigkeiten

Die Darmregulation des Flohsamens – Klinische Wirksamkeit
1.) Verstopfung
Das Haupteinsatzgebiet des Flohsamens ist die chronische Verstopfung. In zahlreichen klinischen Studien konnte die Wirksamkeit des Flohsamens bewiesen werden. In einer Reihe von Langzeitstudien über viele Patienten und einen Zeitraum von 3 Monaten konnte die Wirksamkeit des Flohsamens bei folgenden Indikationen bewiesen werden:
- atonische Obstipation
- Schwangerschafts- und Wochenbett-Obstipation
- Hämorrhoiden, Analfissuren
- Divertikulose
- Colon irritabile
- Colon-Operation

Bei diesen klinischen Studien wurde der Erfolg mit 88% Wirksamkeit angegeben. Elektrolyt-Kontrollen ergaben, daß unter Flohsamen-Therapie keine Kalium-, Natrium- oder Calcium-Verluste auftraten.

Leinsamen ist ein Räuber von Vitaminen und Calcium
Im Gegensatz dazu wird von Hildegard der innere Einsatz von Leinsamen nicht empfohlen, der heute leider häufig praktiziert wird durch Zugabe bei Leinsamenbrot oder sonstigen Lebensmitteln. Heute wissen wir,

daß beim Quellen des Leinsamens im Darm Schleimanteile in Lösung gehen, die die Resorption von Nahrungsmitteln nachteilig herabsetzen können. Leinsamen ist ein Räuber und bewirkt den Verlust von Calcium, Kalium und Vitaminen im Darm, so daß sein Einsatz bei der Verstopfung nicht empfohlen werden kann.

Abführmittel-Mißbrauch durch Reiz- und Stimulationsmittel

Zu dieser Gruppe gehören weitverbreitete Abführmittel z.B. die Schwedenkräuter und andere Antrachinonglykoside, die zu schweren Nebenwirkungen und Abführmißbrauch führen können.

Antrachinonglykoside:

- Sennoside (Sennesblätter, Sennesschoten)
- Aloe
- Rhizoma rhei (Rhabarberwurzel)
- Cascara sagrada (Rinde des amerikanischen Faulbaumes)
- Cortex frangulae (Rinde des europäischen Faulbaumes)

Die Diphenylmethanderivate:

- Bisacodyl
- Natriumpicumsulfat
- Phenolphthalein

Durch die ständige Reizung und Stimulation des Dickdarms verliert der Darm seine natürliche Motilität, wodurch immer höhere Dosen Abführmittel eingesetzt werden müssen, bis sich schließlich der Darm wie ein toter Gartenschlauch nicht mehr bewegt, und es zum totalen Stillstand kommen kann. Darüber hinaus führt der chronische Laxans-Abführmittelmißbrauch bei antrachinonhaltigen aber auch diphenolischen Laxantien wie Bisacodyl zu anatomisch nachweisbaren Veränderungen an der Darmwand. Notorisch wurden Darmveränderungen nachgewiesen wie Erweiterung, Megacolon und Divertikulose. Im Endzustand resultiert der sogenannte Abführmittel-Colon: der Dickdarm ist zu einem funktionslosen Rohr geworden. Daneben beobachtet man nach chronischer Verwendung von Abführmitteln zu einem hohen Prozentsatz Störungen des Elektrolyt- und Wasserhaushaltes. Besonders der Kaliumverlust kann zur Lähmung der Darmmuskulatur und zum Wirkungsverlust führen, sodaß die wirksamen Abführmittel ständig gesteigert werden mußten. Bei Patienten mit Herzerkrankungen führt Kalium-Mangel nicht selten zu Herzrhythmusstörungen.

Schließlich führen Wasser- und Elektrolyt-Verluste in der Nebenniere zur Störung des Renin-, Angiotensin- und Aldosteron-Systems. Der Hyperaldosteronismus führt schließlich zu Wasseransammlungen in den Gelenken, wobei die Patienten noch zusätzlich Diuretika nehmen müssen. In diesen Fällen wurden schwere Nierenversagen mit Todesfolge beschrieben. Zusammenfassend kann man sagen, daß der Flohsamen zu den mildesten und natürlichsten Darm-Regulantien gehört.

2.) Hämorrhoiden, Analfissuren und Abszesse

Als Folge zu langer Passage-Zeiten ist die Wasser- und Elektrolytresorption sowie die Motilität des Colons gestört. Durch den hohen Druck im Dickdarm wird die Stuhlmenge tiefer in das Darmvolumen eingekerbt, so daß durch diesen gesteigerten Druck noch mehr Wasser aus der Darmoberfläche absorbiert wird und der Stuhl mehr als normal austrocknet. Vermehrte Austrocknung kann die Divertikulosen verursachen. Das Absetzen solcher Stühle ist oft schmerzhaft und erfordert vermehrtes Pressen, so daß Hämorrhoiden und Analfissuren auftreten können. Durch den Einsatz von Flohsamen konnte gezeigt werden, daß bei Patienten mit Verstopfung und Hämorrhoiden schon am ersten Tag bei 82% und am dritten Tag bei 96% aller Fälle zur täglichen Entleerung mit stuhlerweichender Wirksamkeit auftrat.

3.) Divertikulose

Dickdarm-Divertikel stellen bei älteren Menschen nach den Hämorrhoiden den häufigsten pathologischen Colon-Befund dar. Dabei sind bereits 40% aller 50jährigen Divertikelträger. Bei 80jährigen erhöht sich die Zahl auf 60%. Der ausschlaggebende Faktor ist in erster Linie der erhöhte Innendruck im Darmlumen infolge Verstopfung. Die Retention des Flatus in der zivilisierten Stadtbevölkerung wird als Hauptursache für diesen Zustand genannt. Eine Heilung im Sinne einer Rückbildung ist nicht möglich. Wohl aber ist die Erhöhung des Stuhlvolumens durch Füll- oder Quellmittel im Flohsamen möglich. Abführmittel sind bei Divertikulose streng kontraindiziert, da sich der bereits erhöhte Muskeltonus im Colon noch verstärken würde. Durch den Einsatz von Flohsamen konnte die stuhlfördernde und -erweichende Wirksamkeit nachgewiesen werden. Innerhalb von 4 Tagen kam es bei dreiviertel aller Patienten zu einem einmaligen Stuhlgang pro Tag.

4.) Colon irritabile (spastisches Colon):

Die Häufigkeit des Colon irritabile liegt in der Regel zwischen 16 und 50% der Bevölkerung. Die Störung wird zum größten Teil durch faser- und ballaststoffarme Ernährung hervorgerufen, aber auch durch psychische Faktoren wie Streß, Angst und Hektik. Durch den Einsatz von Flohsamen konnte die Verstopfung bei Colon irritabile erfolgreich behandelt werden. Bereits am dritten Tag kam es bei 84% der Patienten zu einer täglichen Stuhlentlehrung.

5.) Diarrhoe

Die akute Enterocolitis, eingeordnet unter dem Oberbegriff des sekretorischen Durchfalls wird durch äußere Faktoren ausgelöst wie Bakterien, Toxine, Viren, Alkohol, Cytostatika, Antibiotika sowie endogene Faktoren (gestörter Gallensäure-Stoffwechsel, gestörte Sekretion von gastrointestinalen Hormonen und Prostaglandinen).

Durch den Einsatz von Flohsamen konnte der Durchfall nach einer Behandlung von 3 Tagen erfolgreich beseitigt werden. Bei 50 psychiatrischen Patienten, erfolglos mit verschiedenen Abführmittel vorbehandelt, sank innerhalb einer Woche nach Therapie mit Flohsamen die Stuhlfrequenz von vorher 4 auf 1.

6.) Morbus Crohn

Die Enteritis regionalis, charakterisiert durch einen chronisch verlaufenden, granulomatös-entzündlichen, ulzerösen Verlauf, wird im ursächlichen Zusammenhang von seelischen Problemen und Diätfehlern angesehen. Eine kausale Therapie gibt es in der Schulmedizin nicht. Dagegen ist die Ausheilung durch konsequenten Einsatz von Dinkelprodukten (vor allen Dingen Dinkelweißmehl- und -grießprodukten) möglich. Die pathologisch häufigen Stuhlentleerungen konnten jedoch durch den Einsatz von Flohsamen behoben werden. Die Zahl der Stuhlentleerungen fiel von 4 auf 2 Entleerungen pro Tag ab. Die Behandlungsdauer liegt zwischen 6 Wochen und 3 Monaten.

Die Beseitigung von Stoffwechselstörungen durch Flohsamen

Flohsamen schützen vor Herzinfarkt und Diabetes

1.) statistisch signifikante Reduktion des Cholesterinspiegels

2.) statistisch signifikante Senkung von Blutglukose bei Diabetikern (IRCS Clint. Pharmakol. ter. 8, Nr. 9-10, 661, 1980)

Der Wirkungsmechanismus bei der Cholesterinspiegel-Senkung durch Flohsamen erfolgt auf 2 Wegen.

a.) Flohsamen enthalten reichlich lösliche Ballaststoffe, die durch die Dickdarmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren umgewandelt werden und von hier in den Organismus gelangen. Die kurzkettigen Fettsäuren sind in der Lage, die Cholesterin-Synthese in der Leber zu hemmen. Hierdurch sinkt der Cholesterinspiegel im Blut.

b.) Darüber hinaus binden lösliche Ballaststoffe des Flohsamens die fekale Gallensäure, wodurch es in der Leber zu einer erhöhten Cholesterin-Ausscheidung kommt. Im Darm wird dadurch mehr Cholesterin ausgeschieden. Damit gelangt weniger Cholesterin ins Blut und der Cholesterinspiegel sinkt. Die löslichen Ballaststoffe des Flohsamens sind also nach diesen Untersuchungen auch im Dünndarm wirksam und nicht nur durch den bakteriellen Abbau im Dickdarm.

Abnahme der Cholesterin-Gallenstein-Bildung durch Flohsamen

Der Einfluß von Flohsamen auf die Absorption von Gallensäure im Darm wird darüberhinaus zur Abnahme von einer Cholesterin-Gallenstein-Bildung.

Natürliche Blutzucker-Regulation durch Flohsamen

Die Ballaststoffe des Flohsamens verzögern die Magen-Entleerung, wodurch es zu einer verlangsamten Abgabe von Kohlehydraten in den Darm kommt. Diese verzögerte Kohlehydrat-Abgabe bewirkt auch, daß die Glukose nicht zu rasch in das Blut abgegeben wird. Dadurch wird die typische hohe Insulinfreigabe nach dem Essen verzögert. So wird sowohl eine Überzuckerung als auch eine Unterzuckerung und deren Folgen vermieden.

Eine ähnliche Wirkung konnte bei der Dinkelkörner-Kur bei Diabetikern festgestellt werden. Bei Zugabe von 1–3 EL Dinkelkörner in jede Mahlzeit kommt es weder zu einer Über- noch Unterzuckerung, da sich die Dinkelkörner langsam im Darm auflösen und zu keinen Spitzenwerten als auch zu Großreaktionen führen. Die Dinkelkörner sind eine ideale Kohlehydrat-Reserve, die dem Körper immer die nötige Kohlehydratmenge geben, die er gerade durch Insulin verstoffwechseln kann.

Darmsanierung durch Flohsamen

Flohsamen fördern das Wachstum darmfreundlicher Bakterien und die Vitamin-Synthese

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Flohsamen ist ein guter Nährboden für das Wachstum von den sogenannten freundlichen Darmbakterien besonders von Laktobazillen (L. Bifidum und L. Acidophilus), die 90% der gesamten Darmflora ausmachen. Bei Störungen der Darmflora kommt es zu gravierenden Verdauungsstörungen, die als Dysbakterie bekannt sind. Von besonderer Bedeutung ist das normale Wachstum der Laktobazillen für die Immunabwehr des Darmes, der für die gesamte Funktion und Steuerung des intestinalen Immunsystems verantwortlich ist. Laktobazillen können durch das Präparat Acidophilus-JURA (in Apotheken erhältlich) dem Darm zugeführt werden.

Durch den Einsatz von Flohsamen wird das Wachstum von Laktobazillen gefördert und das Wachstum von Fäulnisbakterien und pathogenen Hefen und sonstigen Fäulnisbakterien unterdrückt. Die Fäulnisbakterien sind besonders typisch für eine tiereiweißreiche, fetthaltige und zuckerhaltige Kost und fördern die Bildung von krebserregenden Stoffen wie Indol, Skatol und Phenol aus dem Abbau entsprechender Aminosäuren wie Tryptophan und Tyrosin.

Von besonderer Bedeutung ist das vermehrte Wachstum von Bifidus-Bakterien, die in der Lage sind, im Darm die Vitamine der B-Reihe (B1, B2, B6, B12) und dem Vitamin K, Vitamin H, Biotin und Pholsäure und Panthotensäure synthetisieren. Es konnte bei Versuchspersonen gezeigt werden, daß mit einer Vitamin-B-freien Kost, die aber viel Ballaststoffe enthielt, dennoch Vitamin B in ausreichenden Mengen im Stuhl ausgeschieden wurde.

Von Hildegard wurden noch weitere Anwendungsgebiete beschrieben, die sich in der täglichen Praxis besonders bewährt haben.

Flohsamen bei Allergien, Neurodermitis, Juckreiz, Ekzemen

Im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie sollten alle diese Beschwerden sowohl innerlich als auch äußerlich behandelt werden. Durch die Ernährungsumstellung auf Dinkel, Obst und Gemüse, namentlich rote Bete und viel Quendel als Gewürz hat sich hier die innerliche Einnahme von Flohwein bewährt, von dem Hildegard schreibt:

„Wer Flohsamen in Wein kocht und ihn warm trinkt, dem nimmt es die innerlichen (Allergie-)Fieber."

Flohsamenwein

Rezept:

3 EL Flohsamen und 1 Liter Wein 5 Minuten aufkochen, absieben. 3mal täglich 1 Likörglas warm vor dem Essen trinken.

Der Flohsamenwein saugt innerlich die Juckstoffe und Allergene aus dem Darm auf und entfernt sie auf natürlichem Wege.

Leinsamen-Kompressen

Leinsamen darf nur äußerlich in Form von Leinsamen-Kompressen angewendet werden, wo sie sich hervorragend bei der Wundheilung bewährt haben, vornehmlich bei:

- Ekzemen mit Juckreiz
- bei der Nesselsucht
- bei allergischen Kontaktekzemen
- bei allergischen Ekzemen
- bei der Neurodermitis,
- Lichen,
- blasenbildenden Dermatosen (Pemphigus)
- Gürtelrose (Herpes zoster)
- Psoriasis mit Juckreiz

Leinsamen-Kompressen, je nach Größe der betroffenen Hautstelle

Rezept:

3 EL Leinsamen, 1 Liter Wein 5 Minuten aufkochen, durch ein Leinentuch sieben und das Leinentuch mit dem Schleim ½ bis 1 Stunde warm (nicht verbrennen!) auf die Hautstelle auflegen. Der Leinsamen ist nicht nur in der Lage, den Juckreiz zu stillen, sondern leitet auch die natürliche Wundheilung ein.

(Literatur beim Verfasser)